

**PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP KELINCAHAN
PADA ANAK USIA 9-10 TAHUN DI SDN LOSARI 153 SURAKARTA**



**Disusun Untuk salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

Fathiyah Khairul Amaliyah

J120 130 065

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

**Naskah Publikasi Ilmiah Dengan Judul Pengaruh Lompat Tali (*Rope Jump*)
Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 9-10 Tahun di SDN Losari 153
Surakarta**

PUBLIKASI ILMIAH

Diajukan oleh:

Fathiyah Khairul Amaliyah

J120 130 065

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing,



Agus Widodo, SSt. FT., M. Fis

HALAMAN PENGESAHAN

Naskah Publikasi Dengan Judul Pengaruh Lompat Tali (*Rope Jump*) Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 9-10 Tahun Di SDN Losari 153 Surakarta

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

Fathiyah Khairul Amaliyah

J 120 130 065

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada 10 Maret 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Agus Widodo, S.St.FT., M.Fis (Ketua Dewan Penguji) ()
2. Sugiono, S.Fis., MH(Kes) (Anggota I Dewan Penguji) ()
3. Dwi Kurniawati, SSt.FT., M.Kes (Anggota II Dewan Penguji) ()

Dekan



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP. 105311231983031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan strata I di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Maret 2017

Yang membuat pernyataan,



Fathiyah Khairul Amaliyah
J120130065

PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK USIA 9-10 TAHUN DI SDN LOSARI 153 SURAKARTA

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada anak usia 9-10 tahun masuk pada tahap perkembangan motorik. Salah satu unsur komponen perkembangan motorik adalah kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Dalam hal ini kelincahan dapat ditingkatkan dengan pemberian pemberian latihan lompat tali (*rope jump*).

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui adanya pengaruh lompat tali (*rope jump*) terhadap kelincahan pada anak usia 9-10 tahun di SDN Losari 153 Surakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* (eksperimental semu) dengan menggunakan *non equivalent control group*. Pengambilan responden menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Responden penelitian ini sebanyak 22 orang yang dibagi menjadi dua kelompok.

Hasil Penelitian: Data yang diperoleh setelah melakukan penghitungan dengan spss yaitu berdistribusi normal. Uji statistic yang digunakan untuk uji pengaruh yaitu uji *paired sample t-test* didapat nilai *p value* $(0,000) < 0,05$. Dan uji statistic untuk uji beda pengaruh menggunakan *independent t-test* didapatkan hasil *p value* $(0,006) < 0,05$.

Kesimpulan: Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian latihan lompat tali (*rope jump*) terhadap kelincahan pada anak usia 9-10 tahun di SDN Losari 153 Surakarta.

Kata Kunci: Lompat tali (*rope jump*), Kelincahan, Anak.

ABSTRACTS

Background: In children aged 9-10 years entered the stage of motor development. One element of the motor development component is agility. Agility is one of the components required for all activities that require the speed of change in position of the body and its parts. In this case agility can be enhanced by administering the provision of jump rope exercises.

Objective: To investigate the effect of jump rope against agility in children aged 9-10 years in SDN Losari 153 Surakarta.

Method: This research used was quasi-experimental by using a non equivalent control group. Intake of respondents using purposive sampling method with inklusi and exclusion criteria. Respondents of this study as many as 22 people were divided into two groups.

Results: Data were obtained after calculating by SPSS that is normally distributed. Statistical tests were used to test the effect of which is paired samples t-test p value obtained (0,000) <0.05 . And different statistical tests to test the effect of using independent t-test showed the p value (0.006) <0.05 .

Conclusion: Based on these data we can conclude that there is the effect of jump rope exercises against agility in children aged 9-10 years in SDN Losari 153 Surakarta.

Keywords: Jump rope, Agility, Children.

1. Pendahuluan

Kesehatan anak-anak dan kesejahteraan sangat berkorelasi dengan kebugaran fisik mereka. Beberapa kajian ilmiah dan pendidikan olahraga kebugaran fisik secara khusus tentang anak menjadi perhatian. Besar aktivitas fisik berupa bermain yang seperti berolahraga sebagai contoh lompat tali. (Golle *et al*, 2015).

Lompat tali adalah memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya (Purnamasari *et al*, 2013). Hasilnya dapat meningkatkan keseimbangan dan kelincahan mereka secara signifikan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Oleh karena itu, seorang anak diharuskan untuk sering bergerak aktif (Karyono, 2011). *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan, yaitu kecepatan, koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi dan *power*, usia, jenis kelamin dan berat badan (Ismaryati, 2008).

Perkembangan motorik (kasar maupun halus) pada anak usia 9-10 tahun adalah kecepatan dan kehalusan aktivitas motorik meningkat, ketrampilan lebih individual, perubahan sifat berkaitan dengan berubahnya postur tubuh yang berhubungan dengan pubertas mulai tampak (Agustiani, 2013). Terdapat unsur-

unsur kemampuan motorik yaitu kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan (Mutohir, 2004 dalam Farida, 2016).

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan pendekatan *quasi eksperiment* dan metode *non equivalent control group*. Serta teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Responden penelitian ini sebanyak 22 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 11 orang kelompok perlakuan dan 11 orang kelompok kontrol. Penelitian dilakukan selama 7 minggu dengan dosis frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, dan intensitas 60-95 lompatan per menit dengan waktu 15-50 menit (Partavi, 2013) dengan analisa data menggunakan uji *paired t test* dan uji *independent t test*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Uji Beda

Uji beda pre dan post test pada kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan uji *paired t test*. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian latihan lompat tali (*rope jump*) terhadap kelincahan pada anak usia 9-10 tahun di SDN Losari 153 Surakarta diterima atau H_a diterima.

3.2. Uji Beda pengaruh

Pada uji beda pengaruh menggunakan uji *independent t test*, diperoleh hasil nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kelincahan yang signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol dilihat dari nilai kelincahan akhir kedua kelompok dengan pengukuran *right boomerang run test*.

3.3. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil uji *paired sample t-test* terdapat peningkatan pada kelompok perlakuan pada saat *pretest* dan *post test* dengan $p \text{ value} < 0,05$. Terjadi peningkatan juga pada kelompok kontrol dengan $p \text{ value} < 0,05$. Latihan yang berulang (repetisi yang dilakukan) pada saat latihan akan menimbulkan efek pada sistem *neuromuscular* yang dapat meningkatkan kelincahan seseorang. Hal ini dikarenakan pelatihan fisik yang teratur akan menyebabkan terjadinya *hypertrophy* fisiologi otot. Terjadinya *hypertrophy* disebabkan oleh bertambahnya jumlah *myofibril* pada setiap serabut otot, meningkatnya kepadatan kapiler pada serabut otot dan meningkatnya jumlah serabut otot. Tidak semua serabut otot mengalami peningkatan yang sama, peningkatan yang lebih besar terjadi pada serabut otot putih atau *fast twitch* sehingga terjadi peningkatan kecepatan kontraksi otot. Dengan meningkatnya ukuran serabut otot maka akan meningkatkan kecepatan kontraksi otot sehingga menyebabkan peningkatan kelincahan (Womsiwor, 2014). Peningkatan kelincahan dengan pemberian latihan lompat tali oleh karena otot-otot akan lebih elastis yang terlihat baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga ayunan tungkai langkahnya menjadi sangat besar. Keseimbangan dinamis yang terlatih mampu mengontrol tubuh dan gerakan saat bergerak. Kontraksi otot sinergis lebih efisien dan efektif, dengan peningkatan komponen-komponen tersebut maka kelincahan akan meningkat (Sukadiyanto, 2005 dalam Sukma, 2015).

Berdasarkan uji *independent sampel t-test* didapatkan hasil $p \text{ value} < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dilihat dari hasil statistik tersebut terdapat peningkatan pada kedua kelompok akan tetapi pada

kelompok perlakuan lebih baik dari pada kelompok kontrol dilihat dari silisih rata-rata kedua kelompok tersebut. Jadi latihan yang cocok untuk meningkatkan kelincahan yaitu latihan yang dapat meningkatkan faktor kelincahan. Selain dengan latihan, faktor yang dapat meningkatkan kelincahan yaitu keseriusan anak dalam melakukan latihan, kondisi lingkungan, cuaca saat latihan dan asupan makanan setiap anak yang berbeda.

3.4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik mungkin, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan diantaranya sebagai berikut: (1) Aktifitas fisik dan psikis yang dilakukan siswa/i diluar latihan, serta pola makan sehari-hari tidak dapat dikontrol oleh peneliti, sehingga tidak dapat mengetahui aktifitas yang dapat mendukung untuk meningkatkan kemampuan, (2) Kondisi siswa/i yang tidak menentu sehingga menyebabkan hasil tes kurang maksimal.

4. Penutup

4.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lompat tali (*rope jump*) terhadap kelincahan pada anak usia 9-10 tahun di SDN Losari 153 Surakarta.

4.2. Saran

Ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: (1) Untuk para pengajar dianjurkan untuk menggunakan pembelajaran dengan pendekatan latihan lompat tali (*rope jump*), untuk meningkatkan kelincahan gerak siswa. Hal ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan hasil yang signifikan, (2) Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk

melakukan penelitian yang tema yang serupa dan dapat menggunakan variasi latihan yang lain supaya lebih berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, WO. 2013. *Perkembangan Motorik Anak* <http://www.slideshare.net/septianraha/perkembangan-motorik-anak#> diakses 13 November 2016
- Farida, A. 2016. Urgensi Perkembangan Motorik Kasar pada Perkembangan Anak Usia Dini. *RAUDHAH: Vol. IV, No. 2: Juli – Desember 2016, ISSN: 2338 – 2163*
- Golle, K. Thomas M. Ditmar W. Urs G. 2015. Physical Fitness Percentiles of German Children Aged 9–12 Years: Findings from a Longitudinal Study. *PLOS ONE / DOI:10.1371/journal.pone.0142393* November 6, 2015
- Karyono, T. 2016. Pengaruh Metode Latihan dan *Power* Otot Tungkai terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12, Nomor 1, Januari 2016*
- Partavi, S. 2013. Effect Of 7 Weeks Of Rope-Jump Training on Cardiovascular Endurance, Speed and Agility In Middle School Student Boys. *Sport Science* 6 (2013) 2: 40-43
- Purnamasari, R. Tri R. Bambang P. 2013. Pembelajaran Kelincahan Gerak Siswa melalui Pendekatan Permainan Nawatobi (Lompat Tali) pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (4) (2013)
- Sukma, 2015. *Perbedaan Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Guntur Denpasar* (Skripsi). Denpasar: Program Studi Fisioterapi Denpasar Universitas Udayana
- Tomchuk, D. 2011. *Companion Guide to Measurement and Evaluation for Kinesiology*. Canada: Jones & Bartlett Learning
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Womsowor, D. I Nengah Sandi. 2014. Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik daripada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SMK X Denpasar. *Sport and Fitness Journal Volume 2, No. 1 : 10 – 17, Maret 2014*